



«Ειδική Αγωγή»

ΒΑΣΙΚΟ ΚΕΙΜΕΝΟ ΜΕΛΕΤΗΣ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: **5Η**

«Σχολική Συμβουλευτική»

ΣΥΝΕΔΡΙΑ: **3Η**

«Εξάρτηση από το διαδίκτυο: Αντιμετώπιση»

ΔΙΔΑΣΚΟΥΣΑ
Ελένη Ν. Νικολάου, Ph.D.
Επίκουρη Καθηγήτρια
Πανεπιστήμιο Αιγαίου

Περιεχόμενα

Εισαγωγή

Στην παρούσα συνεδρία οι επιμορφούμενοι/νες θα εξοικειωθούν με τους ορισμούς που έχουν δοθεί για τον εθισμό στο διαδίκτυο, τις αντικρουόμενες απόψεις για τον εθισμό, τις επιπτώσεις στη ζωή του ατόμου, τους αιτιολογικούς παράγοντες και τους τρόπους αντιμετώπισης που προτείνονται στη βιβλιογραφία.



Σκοπός:

Σκοπός της τρέχουσας συνεδρίας είναι να αποσαφηνίσει την παθολογική χρήση του Ίντερνετ, τα κριτήρια τα οποία προσδιορίζουν τον εθισμό στο διαδίκτυο, την αιτιολογία του φαινομένου και την αντιμετώπισή του.



Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:

Στο τέλος της συνεδρίας οι επιμορφούμενοι/ες θα πρέπει να είναι σε θέση:

- ✓ Να κατανοούν τα κριτήρια της παθολογικής χρήσης του Ίντερνετ που συνδέονται με τον εθισμό στο διαδίκτυο.
- ✓ Τι επιπτώσεις του εθισμού στη ζωή του ατόμου
- ✓ Να διατυπώνουν τους αιτιολογικούς παράγοντες του φαινομένου
- ✓ να περιγράφουν τους τρόπους στήριξης των ατόμων με εθισμό στο διαδίκτυο.



Έννοιες κλειδιά: *Εθισμός, Διαδίκτυο, αιτιολογία, αντιμετώπιση.*

Ελένη Ν. Νικολάου, Ph.D.

Λέκτορας

Πανεπιστήμιο Αιγαίου

Το Διαδίκτυο

Το διαδίκτυο αποτελεί ένα από τα πιο σημαντικά σύγχρονα μέσα μαζικής επικοινωνίας. Η χρήση του έχει αυξηθεί τα τελευταία πενήντα χρόνια και αποτελεί ένα πολύτιμο εργαλείο ανταλλαγής πληροφοριών. Μολονότι αποτελεί ένα ευεργετικό και χρήσιμο εργαλείο, η υπερβολική του χρήση συνεπάγεται ένα σημαντικό αριθμό αρνητικών επιπτώσεων (Odaci & Celik, 2013).

Το *Διαδίκτυο*[1] αποτελεί το παγκόσμιο σύστημα διασυνδεδεμένων δικτύων υπολογιστών. Ετυμολογικά προέρχεται από τις λέξεις International Network, δηλαδή Παγκόσμιο Δίκτυο, το οποίο εν συντομία αποκαλείται "*Internet*".

Το Διαδίκτυο (ή Ίντερνετ) αποτελεί μέρος της ζωής μας εδώ και τρεις περίπου δεκαετίες. Αποτελεί ένα εργαλείο πληροφόρησης, παρέχει ευκαιρίες για κοινωνική δικτύωση και αυτο-εκπαίδευση. Αυτό που έχει αλλάξει, ιδίως τα τελευταία δέκα χρόνια, είναι το γεγονός ότι έχουν αυξηθεί οι συσκευές μέσα από τις οποίες ο άνθρωπος έχει πρόσβαση στο Διαδίκτυο. Αρχικά ενώ η πρόσβαση γινόταν κυρίως μέσω κάποιου ηλεκτρονικού υπολογιστή (σταθερού ή φορητού) στις μέρες μας υπάρχουν τα έξυπνα κινητά, οι υπολογιστές ταμπλέτες (tablets), η διαδικτυακή τηλεόραση, καθώς και άλλες συσκευές διασκέδασης, όπως οι διάφορες ψηφιακές παιχνιδομηχανές ή κονσόλες (game consoles). Επιπλέον, η πρόσβαση στο Διαδίκτυο είναι φθηνότερη (ή ακόμα και δωρεάν) και διαθέσιμη σχεδόν παντού μέσω των ασύρματων δικτύων (Wi-Fi). Όλα αυτά τα στοιχεία ενώ από την μια πλευρά έχουν συμβάλλει στο να πραγματοποιείται απρόσκοπτα η πρόσβαση του ανθρώπου στην πληροφορία και να είναι άμεση η επικοινωνία μεταξύ των χρηστών του Διαδικτύου, από την άλλη πλευρά, το Διαδίκτυο έχει τη δυνατότητα να προκαλέσει ψυχολογική ζημιά, όταν δεν γίνεται ορθά ή με σύνεση η χρήση του.

Εθισμός στο Διαδίκτυο-Εννοιολογική οριοθέτηση

Η υπερβολική χρήση του Διαδικτύου μπορεί να οδηγήσει σε αυτό που είναι ευρύτερα γνωστό με τον όρο "εθισμός στο Διαδίκτυο". Ως προς αυτό, όμως, υπάρχουν αντικρουόμενες απόψεις. Συγκεκριμένα, υπάρχει ο προβληματισμός κατά πόσο αποτελεί μια διακριτή ψυχική διαταραχή ή κατά πόσο αποτελεί σύμπτωμα εκδήλωσης κάποιας άλλης διαταραχής. Κάποιοι ερευνητές θεωρούν ότι αποτελεί το σύμπτωμα μιας άλλης διαταραχής όπως η κατάθλιψη, το άγχος παρά μια διακριτή διαταραχή. Ακόμα, υποστηρίζεται η άποψη ότι αποτελεί μια διαταραχή ελέγχου των παρορμήσεων ή μια ιδεο-ψυχαναγκαστική διαταραχή.

Επίσης, υπάρχει ο προβληματισμός κατά πόσο τα διαφορετικά προβλήματα που συνδέονται με τη χρήση του Ίντερνετ μπορούν να ταξινομηθούν σε μια κατηγορία, καθώς δεν είναι σαφές κατά πόσο ο μηχανισμός που κρύβεται κάτω από την κάθε συμπεριφορά εξάρτησης είναι ο ίδιος για τα διαφορετικά προβλήματα που σχετίζονται με τη χρήση του. Παράλληλα, υπάρχει ο προβληματισμός κατά πόσο η εξάρτηση είναι από το Ίντερνετ ή από τα συγκεκριμένα προβλήματα τα οποία συνδέονται με το Ίντερνετ (Winkler, Dorsing, Rief, Shen, & Glombiewski, 2013). Ο όρος "εθισμός" εισήχθη από την Young το 1996. Στη βιβλιογραφία χρησιμοποιούνται διάφοροι όροι όπως προβληματική χρήση του Ίντερνετ και παθολογική χρήση του Ίντερνετ.

Σύμφωνα με την Young (1998), η εξάρτηση από το Διαδίκτυο διαπιστώνεται όταν ο/η χρήστης απαντήσει καταφατικά στις 5 από τις 8 ερωτήσεις της. Τα διαγνωστικά κριτήρια της Young για την εξάρτηση από το Διαδίκτυο είναι τα ακόλουθα (Young, 1998):

1. Αισθάνεσαι απορροφημένος/η στο διαδίκτυο (σκέψου μια προηγουμένη ή μια μελλοντική περίοδο σύνδεσης σου στο Διαδίκτυο);

2. Αισθάνεσαι την ανάγκη να χρησιμοποιείς το Διαδίκτυο για διαρκώς αυξανόμενα χρονικά διαστήματα ώστε να επιτύχεις την ικανοποίησή σου;

3. Έκανες, επανειλημμένα, προσπάθειες, που δεν ήταν επιτυχημένες, για να ελέγξεις ή να περιορίσεις ή να σταματήσεις ολοκληρωτικά τη χρήση του Διαδικτύου;

4. Αισθάνεσαι ανήσυχος/η, βαρύθυμος/η, μελαγχολικός/η και ευέξαπτος/η όταν προσπαθείς να περιορίσεις ή να σταματήσεις ολοκληρωτικά το Διαδικτύου;

5. Όταν είσαι συνδεδεμένος/η με το Διαδίκτυο, παραμένεις συνδεδεμένος/η για περισσότερο χρόνο από όσο αρχικά σκόπευες;

6. Έχεις χάσει ή κινδύνευσες να χάσεις μια σημαντική σχέση, μια σημαντική εργασία, μια εκπαιδευτική ευκαιρία ή μια ευκαιρία καριέρας, επειδή είσαι χρήστης του Διαδικτύου;

7. Είπες ποτέ ψέματα σε μέλη της οικογένειας σου, στο γιατρό σου ή στον ψυχολόγο σου προκειμένου να κρύψεις την έκταση της χρήσης, που κάνεις, των εφαρμογών του Διαδικτύου;

8. Χρησιμοποιείς το Διαδίκτυο, σαν ένα τρόπο απόδρασης από τα προβλήματα ή για ανακούφιση της πολύ κακής σου διάθεσης; (π.χ. αισθήματα αβοηθησίας, ενοχής, ανυπομονησίας, μελαγχολίας);

Ο Beard (2005) προτείνει τα ακόλουθα κριτήρια τα οποία απαιτούνται για τη διάγνωση του εθισμού στο Διαδίκτυο: ανησυχία για το Ίντερνετ (το άτομο σκέπτεται την προηγούμενη διαδικτυακή δραστηριότητα, και περιμένει με ανυπομονησία την επόμενη διαδικτυακή συνεδρία), ανάγκη να χρησιμοποιεί το Ίντερνετ ολοένα και περισσότερο ώστε να νιώσει ικανοποίηση, ανεπιτυχείς προσπάθειες για έλεγχο, περιορισμό και παύση της χρήσης του Ίντερνετ, κυκλοθυμία, κατάθλιψη και ευερεθιστότητα όταν προσπαθεί να περιορίσει ή να σταματήσει τη χρήση του Ίντερνετ. Επιπλέον, το άτομο παραμένει στο Διαδίκτυο περισσότερο απ' όσο σκοπεύει. Επιπρόσθετα, ένα από τα επόμενα κριτήρια πρέπει να είναι παρόν: α) θέτει σε κίνδυνο ή ρισκάρει την απώλεια μιας σημαντικής σχέσης, δουλειάς, εργασιακής ή εκπαιδευτικής εμπειρίας εξαιτίας του Ίντερνετ, β) Λέει ψέματα στην οικογένεια του, στον θεραπευτή ή τους άλλους για τον βαθμό στον οποίο ασχολείται με το Διαδίκτυο, γ) χρησιμοποιεί το Διαδίκτυο ως ένα τρόπο για να αποφύγει τα προβλήματα του ή να ανακουφίσει την δυσφορία του (αίσθημα αβοηθησίας, ενοχή, άγχος, κατάθλιψη).

Κριτήρια Αμερικανικής Ψυχιατρικής Εταιρείας (2013): ανησυχία για το Ίντερνετ, συμπτώματα απόσυρσης όταν δεν υπάρχει πρόσβαση στο Ίντερνετ ή δεν λειτουργεί, η ανάγκη να περνά κανείς ολοένα και περισσότερο χρόνο στο Ίντερνετ, ανεπιτυχείς προσπάθειες να ελέγξει κανείς τη χρήση του Ίντερνετ. Συνεχιζόμενη υπερβολική χρήση του Ίντερνετ παρά την γνώση των αρνητικών ψυχοκοινωνικών προβλημάτων, απώλεια άλλων ενδιαφερόντων, χρήση του Ίντερνετ για να αποφύγει κανείς ή να βελτιώσει τη δυσφορία

στη διάθεση του. Το άτομο εξαπατά τους άλλους σε σχέση με τον χρόνο που περνάει στο Ίντερνετ και θέτει σε κίνδυνο μια σημαντική σχέση εργασία, ευκαιρία καριέρας ή εκπαίδευσης εξαιτίας της χρήσης του Ίντερνετ.

Σύμφωνα με τον Block (2008), ο εθισμός στο Διαδίκτυο είναι η μια διαταραχή η οποία πρέπει να συμπεριληφθεί στο διαγνωστικό εγχειρίδιο ταξινόμησης των ψυχικών διαταραχών DSM-V. Αποτελείται από τρεις υποκατηγορίες: την υπερβολική χρήση των παιχνιδιών του διαδικτύου, σεξουαλικές ανησυχίες, καθώς και μηνύματα μέσω e-mail και αποστολή κειμένων. Όλες οι υποκατηγορίες έχουν τέσσερα κοινά στοιχεία: 1) την υπερβολική χρήση η οποία συνδέεται με την απώλεια της αίσθησης του χρόνου, την απόσυρση που περιλαμβάνει συναισθήματα θυμού, έντασης, και κατάθλιψη όταν ο υπολογιστής δεν είναι προσβάσιμος, 2) την ανάγκη για καλύτερο εξοπλισμό σε υπολογιστή, 3) περισσότερες ώρες χρήσης, 4) αρνητικές συνέπειες όπως οι λογομαχίες, τα ψέματα, η χαμηλή επίδοση, η κοινωνική απομόνωση και η κούραση.

Οι εξαρτημένοι από το Διαδίκτυο εκδηλώνουν απώλεια του ελέγχου των παρορμήσεων με σημαντικές επιπτώσεις στη ζωή τους. Παρά τα προβλήματα ο εξαρτημένος δεν μπορεί να παραιτηθεί από την ενασχόληση με το Διαδίκτυο. Ο υπολογιστής είναι η πρωταρχική σχέση στη ζωή του ατόμου. Κάνει υπερβολική χρήση του διαδικτύου, από 40 έως 80 ώρες την εβδομάδα με συνεδρίες που μπορούν να διαρκέσουν έως και είκοσι ώρες. Ο ύπνος διαταράσσεται καθώς τα εξαρτημένα άτομα σερφάρουν έως το πρωί. Η στέρηση του ύπνου προκαλεί υπερβολική κούραση και επηρεάζει δυσμενώς την ακαδημαϊκή και επαγγελματική απόδοση του ατόμου. (Young, 2009).

Οι ερευνητές συνδέουν τη Διαταραχή του Εθισμού στο Διαδίκτυο με τις διαταραχές ελέγχου των παρορμήσεων ή τον παθολογικό τζόγο.

Ορισμός 1

Ο εθισμός ορίζεται ως ο συνήθης καταναγκασμός να συμμετέχει κανείς σε ορισμένες δραστηριότητες ή να χρησιμοποιεί κάποιες ουσίες παρά τις καταστροφικές συνέπειες στη σωματική, κοινωνική, πνευματική, νοητική και οικονομική ευημερία του ατόμου. Ποια είναι τα κοινά στοιχεία ανάμεσα στον εθισμό στο διαδίκτυο και τις υπόλοιπες μορφές εθισμού ;

Η ψυχολογική εξάρτηση γίνεται εμφανής όταν ο εξαρτημένος εμφανίζει συμπτώματα απόσυρσης, όπως κατάθλιψη, αϋπνία και ευερεθιστότητα. Η συμπεριφορική εξάρτηση οδηγεί σε ψυχολογική εξάρτηση. Ο Caplan (2002) θεωρεί ότι η τεχνολογική εξάρτηση είναι μια υποκατηγορία συμπεριφορικής εξάρτησης. Το Διαδίκτυο είναι ένας τρόπος να αποφύγει κανείς δύσκολα συναισθήματα. Επίσης, το άτομο έχει αυξημένες συγκρούσεις με τους άλλους εξαιτίας της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου.

Ο εθισμός στο Διαδίκτυο συνδέεται με συμπτώματα που παραδοσιακά συνδέονται με τον εθισμό από τις ουσίες, την αλλαγή της διάθεσης, την απόσυρση, τις συγκρούσεις και την υποτροπίαση (Griffith, 1998). Παράλληλα, επισημαίνεται η σημασία και η κυριαρχία μιας συγκεκριμένης δραστηριότητας στη ζωή του ατόμου, ο καταναγκασμός για καταστροφική συμπεριφορά και η αποστέρηση που οδηγεί σε απόσυρση· Συνυπάρχουν επιβλαβείς αρνητικές συνέπειες (ψυχολογικές, κοινωνικές, σωματικές), οι οποίες απορρέουν από την εκδραμάτιση της συμπεριφοράς σε βάθος χρόνου. Συγχρόνως επηρεάζεται η λειτουργικότητα του ατόμου και δημιουργούνται προβλήματα στη διαχείριση των οικογενειακών και επαγγελματικών σχέσεων (Tomer, 2001).

Η εξάρτηση λοιπόν από το Ίντερνετ είναι μια συνήθεια η οποία είναι το αποτέλεσμα μιας επαναλαμβανόμενης παθολογικής χρήσης του Ίντερνετ η οποία προκαλεί δυσφορία και μειωμένη λειτουργικότητα στον ακαδημαϊκό, κοινωνικό, εργασιακό, οικογενειακό περιβάλλον.

Στα άτομα με εθισμό στο διαδίκτυο έχει παρατηρηθεί συνοσυρότητα με την κατάθλιψη και τη Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας (ΔΕΠ-Υ).

Ο Εθισμός στο Διαδίκτυο στην Ελλάδα

Ενδεικτικά παρουσιάζονται τα αποτελέσματα μιας έρευνας η οποία υλοποιήθηκε από τη Μονάδα Εφηβικής Υγείας, της Β' Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο Παίδων, "Π. & Α. Κυριακού" του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστήμιου Αθηνών. Χρησιμοποιήθηκε δείγμα 897 εφήβων, 15 ετών, στην Αττική. σκοπός της χρήσης ήταν η διερεύνηση της χρήσης και κατάχρησης του Διαδικτύου. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι έφηβοι παρουσιάζουν περιοδικά ή συχνά προβλήματα σχετικά με την

κατάχρηση του διαδικτύου. Αυτό σημαίνει ότι βρίσκονται σε μια κατάσταση πριν από τον εθισμό. Το 26% αναφέρει ότι χρησιμοποιεί καθημερινά το Διαδίκτυο και το 1% παρουσιάζει συμπτώματα εθισμού από το Διαδίκτυο. Το 8 % δηλώνει ότι κάνει χρήση του διαδικτύου 20 ώρες την εβδομάδα. Τα αγόρια το χρησιμοποιούν πολύ περισσότερο από τα κορίτσια. Τα παιχνίδια αποτελούν τον πιο συχνό λόγο χρήσης.

Παρατηρήθηκαν θετικές συσχετίσεις ανάμεσα στη χρήση του διαδικτύου και την ανάπτυξη δυσλειτουργικών σχέσεων με τους συνομηλίκους. Η χρήση του διαδικτύου πάνω από δέκα ώρες την εβδομάδα συνδέεται με μεγαλύτερη πιθανότητα υπερβολής. Η ενασχόληση με το Διαδίκτυο στο πλαίσιο του σχολείου αποτελεί προστατευτικό παράγοντα.

Οι Xiuqin et al. και οι Tao et al. (2010), επισημαίνουν ότι οι έφηβοι με εξάρτηση θεωρούν ότι οι γονείς τους δεν ανταποκρίνονται στις συναισθηματικές τους ανάγκες, είναι απορριπτικοί, τιμωρητικοί και εμπλέκονται υπερβολικά στη ζωή τους. Ικανοποιούν και υποκύπτουν στις υλικές ανάγκες των παιδιών τους, έχουν υψηλές απαιτήσεις από τα παιδιά τους για σχολικές επιδόσεις και δίνουν ελάχιστη σημασία στα συναισθήματα των παιδιών τους. Τα παιδιά με εξάρτηση συνήθως δεν έχουν χόμπι. Οι τακτικές διαπαιδαγώγησης και οι στάσεις των γονέων επηρεάζουν την ψυχοκοινωνική ανάπτυξη και την ανάπτυξη της προσωπικότητας τους. Οι ενδοοικογενειακές συγκρούσεις συνδέονται με εξάρτηση από το Διαδίκτυο.

Αιτιολογικοί Παράγοντες

Σύμφωνα με τους Young, Yue, & Ying, (2011) οι αιτιολογικοί παράγοντες οι οποίοι συνδέονται με τον Εθισμό στο Διαδίκτυο είναι οι ακόλουθοι:

Νευροβιολογικά αίτια

Το ένστικτο του ατόμου να αναζητά την ευχαρίστηση και να αποφεύγει τον πόνο το οποίο σχετίζεται με διάφορα κίνητρα και παρορμήσεις όπως η παρόρμηση για χρήση του Ίντερνετ. Οι δραστηριότητες του Ίντερνετ διεγείρουν το κεντρικό νευρικό σύστημα του ατόμου και έτσι αισθάνεται χαρούμενος και ικανοποιημένος. Το αίσθημα αυτό οδηγεί το άτομο να χρησιμοποιεί συνεχώς το Ίντερνετ και να επεκτείνει την ευφορία. Όταν αναπτυχθεί η εξάρτηση, το βίωμα της ευφορίας μετατρέπεται σε συνήθεια. Το σωματικό και ψυχολογικό σύνδρομο επέρχεται όταν το άτομο διακόπτει ή μειώνει τη χρήση του Ίντερνετ και

περιλαμβάνει δυσφορία, αϋπνία, συναισθηματική αστάθεια ευερεθιστότητα κ.τ.λ.

Η θεωρία της αναπλήρωσης

Το Ίντερνετ είναι ένα μέσο να αναπληρώσει κανείς τα ελλείμματα στην αυτο-εκτίμηση, την ταυτότητα και τις σχέσεις του. Για παράδειγμα, οι εξαρτημένοι έχουν υψηλότερα επίπεδα μοναξιάς. Έχουν δυσκολία να συνάψουν στενές σχέσεις, και κρύβονται πίσω από την ανωνυμία του κυβερνοχώρου για να συνδεθούν με τους άλλους με ένα μη απειλητικό τρόπο. Το άτομο στο Διαδίκτυο μπορεί να δημιουργήσει ένα κοινωνικό δίκτυο καινούριων σχέσεων. Με τις συχνές επισκέψεις για παράδειγμα στο facebook, σε διαδικτυακό παιχνίδι ή chat group μπορεί να νιώσει μεγάλη οικειότητα και να δημιουργηθεί η αίσθηση ότι ανήκει σε μια κοινότητα. Όπως, όλες οι κοινότητες, ο κυβερνοχώρος έχει τις δικές του αξίες, τη δική του γλώσσα, και κανόνες. Μέσα από την ανταλλαγή μηνυμάτων τα άτομα αναπληρώνουν ότι δεν έχουν στην πραγματική ζωή. Μέσα από τη συμμετοχή σε μια ομάδα στο Διαδίκτυο, ικανοποιούν την ανάγκη για συντροφιά, δέχονται συμβουλές, αναζητούν την κατανόηση και το φλερτ.

Παράλληλα, κάποιες συνθήκες ζωής περιορίζουν την πρόσβαση στους άλλους. Σε ορισμένες περιπτώσεις τα άτομα, χρησιμοποιούν το Ίντερνετ ως ένα εναλλακτικό μέσο για να αναπτύξουν κοινωνικές επαφές, οι οποίες απουσιάζουν από το άμεσο περιβάλλον τους. Σε άλλες περιπτώσεις μπορεί να νιώθουν κοινωνικά αδέξια ή να δυσκολεύονται να αναπτύξουν υγιείς σχέσεις στην πραγματική ζωή και μπορούν να εκφραστούν πιο ελεύθερα στο διαδίκτυο και να βρουν τη συντροφιά και την αποδοχή που λείπει από τη ζωή τους. Τα άτομα τα οποία είναι πιο επιρρεπή στη χρήση του διαδικτύου έχουν χαμηλή αυτο-εκτίμηση, κοινωνική αδεξιότητα, μοναξιά και κατάθλιψη.

Περιστασιακοί παράγοντες

Περιστασιακοί παράγοντες παίζουν ρόλο στην ανάπτυξη του εθισμού στο Ίντερνετ. Άτομα τα οποία έχουν προσωπικά προβλήματα ή γεγονότα που αλλάζουν τη ζωή τους όπως ένα διαζύγιο, μετακόμιση ή ένας θάνατος μπορούν να απορροφηθούν σε ένα εικονικό κόσμο. Το

διαδίκτυο μπορεί να αποτελεί μια ψυχολογική διαφυγή που αποσπά τον χρήστη από τα προβλήματα της πραγματικής ζωής ή από δύσκολες καταστάσεις.

Βιολογική Προδιάθεση

Έχει διατυπωθεί η άποψη ότι υπάρχει βιολογική προδιάθεση για συμπεριφορές εθισμού. Υπάρχει η θεωρία ότι τα άτομα με την προδιάθεση δεν έχουν επαρκή αριθμό υποδοχέων ντοπαμίνης ή δεν έχουν επαρκή ποσότητα σεροτονίνης/ντοπαμίνης. Κατ' επέκταση δυσκολεύονται να νιώσουν φυσιολογικά επίπεδα ευχαρίστησης σε δραστηριότητες τις οποίες οι περισσότεροι άνθρωποι βρίσκουν ενισχυτικές. Τα άτομα αυτά για να αυξήσουν την ευχαρίστηση είναι πιο πιθανόν να αναζητήσουν μεγαλύτερη συμμετοχή σε συμπεριφορές που διεγείρουν την ντοπαμίνη, το οποίο τους παρέχει ανταμοιβή, ωστόσο τους θέτει σε κίνδυνο για μεγαλύτερη εξάρτηση (Cash, Rae, Steel, & Winkler, 2012).

Παράγοντες κινδύνου

Οι οικογενειακές συγκρούσεις και τα προβλήματα είναι στρεσογόνοι παράγοντες που μπορεί να ενισχύσουν την υπερβολική χρήση του Ίντερνετ, ως έναν παθολογικό μηχανισμό αντιμετώπισης του στρες. Ένα ασφαλές και υποστηρικτικό οικογενειακό περιβάλλον θεωρείται προστατευτικός παράγοντας. Η απουσία του είναι ένας παράγοντας κινδύνου για τον εθισμό στο Διαδίκτυο. Η χαμηλή σχολική επίδοση, και χαρακτηριστικά της προσωπικότητας (νευρωτισμός, παρορμητικότητα) θεωρούνται παράγοντες κινδύνου για τον εθισμό στο διαδίκτυο (Kuss, Griffiths, Karila, & Billieux, 2014).

Αντιμετώπιση

Για την αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο χρησιμοποιούνται τεχνικές του γνωστικού-συμπεριφορισμού.

Στο πλαίσιο της αντιμετώπισης χρησιμοποιείται ένα πρόγραμμα καταγραφής δραστηριοτήτων για τον θεραπευτή και τον θεραπευόμενο για να κατανοήσουν σε τι είδους διαδικτυακές δραστηριότητες συμμετέχει το άτομο κατά τη διάρκεια μιας εβδομάδας στην αρχή και κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Επίσης, είναι ωφέλιμο ο θεραπευόμενος να καταγράφει τις σκέψεις και τις συναισθηματικές του καταστάσεις πριν, κατά τη διάρκεια και

μετά τις διαδικτυακές του δραστηριότητες για να κατανοήσει τη λειτουργία της χρήσης του Ίντερνετ.

Επίσης, η συνεργασία με τους γονείς και τους εφήβους με στόχο τη βελτίωση της μεταξύ τους επικοινωνίας είναι απαραίτητη. Η υπερβολική χρήση του διαδικτύου μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένα προβλήματα επικοινωνίας στην οικογένεια, να προκαλέσει συγκρούσεις και σημαντικό άγχος. Οι οικογενειακές σχέσεις μπορεί να αποκατασταθούν όταν τα μέλη της οικογένειας κατανοήσουν από κοινού τι είναι η εξάρτηση από το Διαδίκτυο, θέσουν κοινούς στόχους για θεραπεία και αφιερώσουν χρόνο για το δέσιμο της οικογένειας (King et al., 2012).

Συμβουλευτικές Παρεμβάσεις στο χώρο του σχολείου

Στο χώρο του σχολείου υλοποιούνται ομαδικές παρεμβάσεις που βασίζεται στις αρχές του γνωστικού συμπεριφορισμού. Για παράδειγμα, η παρέμβαση των Du, Jiang, Vance (2016), πραγματοποιήθηκε με 6-10 εφήβους με διαταραχή Εθισμού στο Ίντερνετ σε οκτώ-δέκα συνεδρίες από δύο παιδοψυχίατρους. Κάθε συνεδρία διαρκούσε μία έως δύο ώρες. Σε κάθε συνεδρία της ομαδικής θεραπείας συζητιέται ένα διαφορετικό θέμα. Τα θέματα περιλαμβάνουν την αναγνώριση και τον έλεγχο των συναισθημάτων, αρχές και τεχνικές μιας καλής επικοινωνίας με τους γονείς, αρχές επίλυσης προβλημάτων, καθώς και τεχνικές ελέγχου των συναισθημάτων και της συμπεριφοράς. Παράλληλα οι εκπαιδευτικοί επιμορφώθηκαν σε θέματα σχετικά με τη Διαταραχή του Εθισμού στο Διαδίκτυο. Το πρόγραμμα είχε ως αποτέλεσμα τη βελτίωση της συναισθηματικής τους κατάστασης και την ικανότητας του ελέγχου.

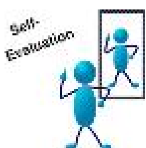
Επιπρόσθετα, ο μετριασμός και η ελεγχόμενη χρήση του Ίντερνετ ενδείκνυται για τη θεραπεία της εξάρτησης από το Διαδίκτυο. Ένας πρωταρχικός στόχος θα μπορούσε να είναι η αποχή από τις προβληματικές καταστάσεις, ενώ το άτομο συνεχίζει με την ελεγχόμενη χρήση του υπολογιστή. Επίσης, η θεραπεία εστιάζεται στην ανάπτυξη θετικών αλλαγών στη ζωή του ατόμου. Οι δραστηριότητες που πραγματοποιούνται δεν περιλαμβάνουν τον

υπολογιστή, όπως για παράδειγμα τα χόμπυ, οι κοινωνικές συγκεντρώσεις και οι οικογενειακές δραστηριότητες. Η πρόοδος μπορεί να μετρηθεί με βάση την αποχή από τις προβληματικές καταστάσεις και την αύξηση των δραστηριοτήτων εκτός διαδικτύου. Επίσης, συνίσταται η καθημερινή καταγραφή των δραστηριοτήτων στο Διαδίκτυο για να καθορισθεί η βάση της θεραπείας. Παράλληλα τα άτομα εκπαιδεύονται να καταγράφουν και να αναγνωρίζουν τις δυσλειτουργικές τους σκέψεις, οι οποίες συνδέονται με τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά τους (Young, 2009).

Πρόληψη

Η πρόληψη του εθισμού στο διαδίκτυο περιλαμβάνει τα παρακάτω: εκπαίδευση σε δεξιότητες όπως ο αυτοέλεγχος (η ικανότητα να αναγνωρίζει κανείς τις δυσλειτουργικές αντιλήψεις που συνδέονται με την εθιστική συμπεριφορά), δεξιότητες διαχείρισης του στρες και γενικότερα των συναισθημάτων καθώς και ενίσχυση της αυτοεκτίμησης. Επιπλέον, δεξιότητες που συνδέονται με τις διαπροσωπικές σχέσεις, ενίσχυση της συναισθηματικής νοημοσύνης, ενδυνάμωση της κοινωνικής επάρκειας και της ικανότητας για επικοινωνία πρόσωπο με πρόσωπο. Ακόμα, περιλαμβάνει την υλοποίηση ομαδικών δραστηριοτήτων και δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου με τα συνομήλικα παιδιά. Επιπρόσθετα συμπεριλαμβάνεται η ενθάρρυνση της συμμετοχής των παιδιών σε δημιουργικές υγιείς δραστηριότητες. Σε επίπεδο οικογένειας είναι σημαντική η βελτίωση της επικοινωνίας γονέων-παιδιών και η κατανόηση των αναγκών των παιδιών και των εφήβων. Επίσης, είναι απαραίτητη η υλοποίηση προγραμμάτων στα σχολεία με στόχο την ενημέρωση για τους κινδύνους του διαδικτύου (Vondrackova, & Gabrhelik, 2016).

Τα προγράμματα πρόληψης στα σχολεία εστιάζονται στη βελτίωση των σχέσεων με τα συνομήλικα παιδιά, την εκπαίδευση στον αυτοέλεγχο και τη διαχείριση αγχογόνων καταστάσεων. Το ιδανικό θα ήταν τα προγράμματα αυτά να ενσωματωθούν στο επίσημο αναλυτικό πρόγραμμα. Τα προγράμματα αυτά ενισχύουν τους δεσμούς με το σχολείο και μειώνουν τις πιθανότητες εγκατάλειψης του σχολείου (Flora, N. D.).



Ατομική Δραστηριότητα 1

Ποια είναι τα βασικά κριτήρια που προσδιορίζουν την παθολογική χρήση του Ίντερνετ και οδηγούν στον Εθισμό στο Διαδίκτυο;

Κείμενο Αναφοράς

Το τεστ των 20 ερωτήσεων για το βαθμό εθισμού του παιδιού στο Διαδίκτυο*

Πρόκειται για το τεστ PCIAT[1] (*Parent-Child Internet Addiction Test*) που αναπτύχθηκε από την αμερικανίδα καθηγήτρια ψυχολογίας Kimberly S. Young (1998), και απευθύνεται στους γονείς. Με βάση την ακόλουθη κλίμακα Likert πέντε σημείων, επιλέξτε την απάντηση που αντιπροσωπεύει καλύτερα τη συχνότητα της συμπεριφοράς του παιδιού σας που περιγράφεται στο ακόλουθο ερωτηματολόγιο 20 ερωτήσεων.

0 : Δεν ισχύει
1 : Σπάνια
2 : Περιστασιακά
3 : Αρκετά συχνά
4 : Πολύ συχνά
5 : Πάντα

___Πόσο συχνά δείχνει ανυπακοή στα όρια που του βάζετε για την χρήση του internet;

___ Πόσο συχνά παραμελεί δουλειές του σπιτιού για να περνάει περισσότερο χρόνο online;

___ Πόσο συχνά προτιμάει να περνάει το χρόνο του στο Διαδίκτυο και όχι με την υπόλοιπη οικογένειά σας;

___ Πόσο συχνά δημιουργεί νέες σχέσεις/επαφές με άλλα άτομα που "συναντά" στο Διαδίκτυο;

___ Πόσο συχνά του κάνετε παρατήρηση για το πόσο χρόνο περνάει στο internet;

___ Πόσο συχνά οι βαθμοί του είναι χαμηλότεροι του αναμενομένου, εξαιτίας του χρόνου που περνάει online;

___ Πόσο συχνά σπεύδει να ελέγξει τα e-mail ή τα μηνύματά στα social media προτού κάνει κάτι άλλο;

___ Πόσο συχνά μοιάζει να αποσύρεται από τους άλλους, από τότε που "ανακάλυψε" το Διαδίκτυο;

___ Πόσο συχνά παίρνει αμυντική ή μυστικοπαθή στάση, όταν ερωτάται για το τι κάνει όταν είναι στο internet;

___ Πόσο συχνά το έχετε "πιάσει" να μπαίνει στο Διαδίκτυο ενάντια στις επιθυμίες σας;

___ Πόσο συχνά περνάει σχεδόν όλο του τον χρόνο μόνο στο δωμάτιό του, παίζοντας στον ηλεκτρονικό υπολογιστή;

___ Πόσο συχνά λαμβάνει "περίεργα" τηλεφωνήματα από νέους "online φίλους";

___ Πόσο συχνά εκνευρίζεται και φωνάζει, σε περίπτωση που κάποιος το ενοχλήσει ενώ είναι στο internet;

___ Πόσο συχνά φαίνεται πιο κουρασμένο από ό,τι παλιότερα, όταν δηλαδή δεν είχε

"ανακαλύψει" το internet;

___ Πόσο συχνά μοιάζει να ανυπομονεί να ξανασυνδεθεί στο internet, όταν έχουν περάσει κάποιες ώρες που δεν έχει μπει καθόλου σε αυτό;

___ Πόσο συχνά ξεσπάει και σας αντιστέκεται σχετικά με τις παρεμβάσεις σας για το πόσο χρόνο του επιτρέπετε να περνάει στο internet;

___ Πόσο συχνά επιλέγει να περνάει τον χρόνο του στο Διαδίκτυο, αντί να κάνει κάποιο από τα χόμπι, που απολάμβανε παλιότερα;

___ Πόσο συχνά εκνευρίζεται, όταν του βάζετε χρονικά όρια στην ενασχόλησή του με το Διαδίκτυο;

___ Πόσο συχνά επιλέγει να περνάει περισσότερο χρόνο online από ό,τι να βγαίνει με τους φίλους του;

___ Πόσο συχνά είναι κυκλοθυμικό ή νευρικό, όταν δεν είναι στο internet, αλλά αμέσως "συνέρχεται" μόλις ξαναμπεί σε αυτό;

Αποτελέσματα του τεστ

Αφότου συμπληρώσετε με το αντίστοιχο σκορ όλες τις ερωτήσεις, προσθέστε τους αριθμούς σε κάθε απάντηση για μια τελική βαθμολογία. Όσο υψηλότερη είναι η βαθμολογία, τόσο μεγαλύτερος είναι ο βαθμός εθισμού του παιδιού και η πιθανότητα προβλημάτων που μπορεί προκύψουν από την χρήση του Διαδικτύου. Ο δείκτης σοβαρότητας έχει ως εξής:

0-30 πόντους: ΚΑΝΕΝΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑ

31-49 πόντους: ΗΠΙΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ. Το παιδί σας κάνει μια μέση χρήση του διαδικτύου. Μπορεί να το δείτε κάποιες φορές να "σερφάρει" στο Διαδίκτυο για αρκετές ώρες κατά περίσταση, αλλά σε γενικές γραμμές φαίνεται να ελέγχει την κατάσταση.

50-79 πόντους: ΜΕΤΡΙΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ. Το παιδί σας, αρκετά συχνά, φαίνεται να αντιμετωπίζει προβλήματα λόγω του διαδικτύου. Θα πρέπει να εξετάσετε προσεκτικότερα τον πλήρη αντίκτυπο του διαδικτύου στη ζωή του παιδιού σας και πώς αυτό έχει, ενδεχομένως, επηρεάσει την υπόλοιπη ζωή της οικογένειάς σας.

80-100 πόντοι: ΣΟΒΑΡΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ. Η χρήση του Internet προκαλεί σημαντικά προβλήματα στη ζωή του παιδιού σας και, πιθανότατα, στην οικογένειά σας. Θα πρέπει να αντιμετωπίσετε αυτά τα προβλήματα άμεσα.



**Το παραπάνω ερωτηματολόγιο παρέχει κάποιες ενδείξεις για τον εθισμό στο Διαδίκτυο και χρησιμοποιείται συμπληρωματικά μαζί με άλλες μεθόδους διάγνωσης (π.χ. συνέντευξη) του προβλήματος που πιθανόν να αντιμετωπίζει κάποιος/α χρήστης του Διαδικτύου.*



ΆΣΗ ΠΕΡΑΙΤΕΡΩ ΜΕΛΕΤΗΣ ΜΕ ΠΑΡΑΛΛΗΛΑ ΚΕΙΜΕΝΑ-ΠΗΓΕΣ

Παρακάτω αναφέρονται μερικές πηγές που αναφέρονται στο φαινόμενο του εθισμού στο Διαδίκτυο και τις οποίες μπορείτε να μελετήσετε περαιτέρω:

- http://www.saferinternet.gr/index.php?objId=Category264&childobjId=Category277&parentobjId=Page187
- http://internet-safety.sch.gr/index.php/articles/parents/item/111-addiction
- https://www.safer-internet.gr/ethismos-sto-internet-prolipsi-tropoi-antimetopisis/
- https://saferinternet4kids.gr/webinars/ (Διαδικτυακά σεμινάρια)
- **Ευρωπαϊκή Μελέτη Μελέτη για τις συμπεριφορές εξάρτησης στο Διαδίκτυο** - EU NET ADB. Γεώργιος Κορμάς, Ιατρός, Συντονιστής του προγράμματος "Αριάδνη". Διαθέσιμη στο: http://www.yme.gr/pdf/Kormas.pdf
- **Young, K.** (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the internet: A case that breaks the stereotype. Psychological Reports, 79, 899–902. Διαθέσιμο στο: http://www.netaddiction.com/articles/stereotype.pdf
- **Young, K., & Rodgers, R.** (1998). Internet addiction: Personality traits associated with its development. Paper presented at the 69th annual meeting of the Eastern Psychological Association. Διαθέσιμο στο: http://www.netaddiction.com/articles/personality_correlates.pdf

Σύνοψη/Ανακεφαλαίωση Αντικειμένου Συνεδρίας

Στην παρούσα ενότητα παρουσιάσθηκε η έννοια του Εθισμού στο Διαδίκτυο, οι απόψεις που καταγράφονται στη βιβλιογραφία σε σχέση με τον εθισμό, οι επιπτώσεις στη ζωή του ατόμου και της οικογένειας και οι προτεινόμενοι τρόποι αντιμετώπισης του φαινομένου.

Η *Αμερικανική Ψυχιατρική Ένωση* (*American Psychiatry Association - APA*) προτείνει ότι τρία

ή περισσότερα βασικά κριτήρια απαιτούνται για τη διάγνωση της Διαταραχής του Εθισμού στο Διαδίκτυο. Αυτά είναι τα ακόλουθα : Ανησυχία σε σχέση με το Διαδίκτυο (σκέπτεται κανείς την προηγούμενη διαδικτυακή δραστηριότητα και περιμένει την επόμενη διαδικτυακή συνεδρία). Το άτομο ξοδεύει όλο και περισσότερο χρόνο στο Ίντερνετ για να αισθανθεί ικανοποίηση και κάνει αποτυχημένες προσπάθειες να το ελέγξει ή να το σταματήσει. Παράλληλα, μειώνονται οι κοινωνικές και επαγγελματικές του δραστηριότητες καθώς και η ψυχαγωγία του. Επιπρόσθετα, η εργασία του απειλείται από τη χρήση του Ίντερνετ (Beard, 2001). Οι αιτιολογικοί παράγοντες συνδέονται με βιολογικές προδιαθέσεις, νευροβιολογικά αίτια, ελλείμματα στον τρόπο ζωής του ατόμου και περιστασιακούς παράγοντες. Η αντιμετώπιση στηρίζεται στην εφαρμογή των αρχών και των τεχνικών του γνωστικού συμπεριφορισμού, όπως η καταγραφή των δραστηριοτήτων του ατόμου, των δυσλειτουργικών του σκέψεων που συνδέονται με τη χρήση του διαδικτύου και των συναισθημάτων του.

Σημείωση: Οι ατομικές δραστηριότητες αποτελούν ερεθίσματα για προβληματισμό και δεν αποτελούν μέρος της αξιολόγησης της ενότητας.

Βιβλιογραφία

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – Text Revision (5th Edition). American Psychiatric Association, DC, USA.

Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, *4*(3), 377-383.

Block, J. J. (2008). Issues for DSM-V: Internet addiction.

Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive–behavioral measurement instrument. *Computers in human behavior*, *18*(5), 553-575.

Cash, H., D Rae, C., H Steel, A., & Winkler, A. (2012). Internet addiction: A brief summary of research and practice. *Current psychiatry reviews*, *8*(4), 292-298.

Du, Y-S., Jiang, W., & Vance, A. (2010). Longer-term effect of randomised, controlled group CBT for Internet addiction in adolescent students in Shanghai. Australian and New Zealand Journal of Psychiatry. 44(2), 129-134.

Flora, K. (N.D.). Internet addiction disorder among adolescents and young adults.

Griffiths, M. (1998). Internet addiction: Does it really exist? In J. Gackenbach (Ed.), *Psychology and the Internet: Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications* (pp. 61-75). San Diego, CA, US: Academic Press.

Kuss, J., Griffiths, M., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet addiction: a systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current pharmaceutical design*, *20*(25), 4026-4052.

King, D. L., Delfabbro, P. H., Griffiths, M. D., & Gradisar, M. (2012).Cognitive-behavioral approaches to outpatient treatment of Internet addiction in children and adolescents. *Journal of clinical psychology*, *68*(11), 1185-1195.

Odaci, H., & Celik, C. (2013). Who are problematic internet users ? An investigation of the correlations between problematic internet use and shyness, loneliness, narcissism, aggression, self-perceptions. Computers in Human Behavior, 29 (6), 2382-2387.

Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y., & Li, M. (2010). Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*, *105*(3), 556-564.

Tomer, J. F. (2001). Addictions are not rational: a socio-economic model of addictive behavior. *The Journal of socio-economics*, *30*(3), 243-261.

Vondrackova, P. & Gabrhelik, R. (2016). Prevention of internet addiction: A systematic Review, 5 (4), 568-579

Winkler, A., Dörsing, B., Rief, W., Shen, Y., & Glombiewski, J. A. (2013). Treatment of internet addiction: a meta-analysis. *Clinical psychology review*, *33*(2), 317-329.

Xiuqin, H., Huimin, Z., Mengchen, L., Jinan, W., Ying, Z., & Ran, T. (2010). Mental health, personality, and parental rearing styles of adolescents with Internet addiction disorder. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *13*(4), 401-406.

Young, K. (2009). Internet addiction: diagnosis and treatment considerations. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, *39*(4), 241-246.

Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & behavior*, *1*(3), 237-244.

Young, K. S., Yue, X. D., & Ying, L. (2011). Prevalence estimates and etiologic models of Internet addiction. *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*, 3-17.